

平成30年11月学校給食献立表

兵庫県立西はりま特別支援学校

日	曜日	主食	飲み物	副食	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	体を動かす熱や力になるもの	1人分 - (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (%)
1	木	麦入りごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め 切干大根の酢の物 わかめのすまし汁	ぶたにく かまぼこ はんぺん ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ しょうが きりほしだいこん きゅうり	こめ おおむぎ さとう	714kcal	28.1g	25.7%
2	金	麦入りごはん	牛乳	春巻 きゅうりの中華サラダ ほうれん草のスープ	ぶたにく きゅうにゅう	にんじん ほうれん草 きゅうり キャベツ たら たまねぎ だけのこ	こめ おおむぎ さとう あぶら こま	719kcal	21.0g	24.5%
5	月	麦入りごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き おからサラダ けんちん汁	とりにく おから とうふ ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ しろねぎ きゅうり たまねぎ だいこん	こめ おおむぎ さとう マカロニ さといも あぶら マヨネーズ	786kcal	30.8g	28.1%
6	火	ロールパン	牛乳	煮込みハンバーグ ポイルブロックリー ハムサラダ キャベツのスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ハム ベーコン きゅうにゅう	ブロックリー たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン さとう マヨネーズ	728kcal	32.8g	38.4%
7	水	麦入りごはん	牛乳	豚肉と大根の煮物 いりどりサラダ 豆腐のすまし汁	ぶたにく あぶらあげ ちくわ かまぼこ とうふ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかピーマン きピーマン みつば だいこん しょうが えだまめ キャベツ カリフラワー レモン	こめ おおむぎ こんにゃく さとう あぶら	704kcal	32.8g	21.0%
8	木	ごはん	牛乳	五目煮豆 和風サラダ 玉ねぎのみそ汁	とりにく だいす かつまあげ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん はねぎ れんこん きゅうり キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ	こめ こんにゃく さとう こま マヨネーズ	725kcal	31.0g	23.2%
9	金	麦入りごはん	牛乳	さんまのみぞれ煮 湯葉サラダ きのこの卵とじ そうめん汁	さんま ゆば かまぼこ たまご とり ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ だいこん たまねぎ しめじ グリーンピース しいたけ	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも そうめん マヨネーズ	785kcal	32.7g	26.0%
12	月	麦入りごはん	牛乳	カレーコロッケ ポイルキャベツ チーズサラダ コーンスープ	ハム だいす ぎゅうにゅう チーズ	ブロックリー にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ パンこ	764kcal	23.8g	28.5%
13	火	麦入りごはん	牛乳	豆腐のきのこあんかけ ブロックリーのからしあえ さつまいものみそ汁	とうふ ハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ ブロックリー たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ しょうが キャベツ	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも こま	715kcal	23.4g	24.3%
14	水	中華どんぶり	牛乳	春雨サラダ チンゲン菜のスープ マラカオ	ぶたにく えびいかにハム かまぼこ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん はねぎ はくさい たまねぎ しいたけ だけのこ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ さとう あぶら マラカオ	728kcal	29.6g	17.1%
15	木	麦入りごはん	牛乳	さばのみそ煮 大根と水菜のあえもの かまぼこのすまし汁	さば みそ かまぼこ ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん みずな みつば しょうが しろねぎ だいこん えのきたけ	こめ おおむぎ さとう	701kcal	34.0g	23.0%
16	金	麦入りごはん	牛乳	ポテト入りオムレツ きのこのソテー ツナサラダ やさいスープ	たまご ソーセージ ツナ ぎゅうにゅう	ほうれん草 にんじん たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり レモン	こめ おおむぎ じゃがいも さとう バター マヨネーズ あぶら	790kcal	29.1g	34.3%
19	月	かにちらしすし	牛乳	白身魚の柚子みそ焼き ほうれん草のごまあえ はんぺんのすまし汁	かに たまご ホキ みそ かまぼこ はんぺん ぎゅうにゅう	ほうれん草 みつば ゆず グリーンピース キャベツ えのきたけ	こめ さとう こま	703kcal	38.2g	18.2%
20	火	麦入りごはん	牛乳	肉だんごと野菜の甘酢あえ ピーマンサラダ 白菜のスープ	ミートボール ハム ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン はねぎ たまねぎ しいたけ だけのこ きゅうり キャベツ はくさい	こめ おおむぎ さとう ピーマン あぶら マヨネーズ	744kcal	22.9g	26.9%
21	水	ハヤシライス	牛乳	グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロックリー たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	722kcal	24.8g	23.4%
22	木	麦入りごはん	牛乳	おでん れんこんのサラダ チンゲン菜のみそ汁	くろまめ かつま たまご ちくわ ハム みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ だいこん しょうが れんこん キャベツ	こめ おおむぎ さとう こま マヨネーズ	734kcal	27.1g	25.6%
26	月	秋の香ごはん	牛乳	鮭の紅葉焼き ハムとキャベツのサラダ ゆばのすまし汁	あぶらあげ さけ ハム ゆば ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ しめじ しいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう くり あぶら マヨネーズ	770kcal	34.4g	31.7%
27	火	麦入りごはん	ジョア (わか)	ポークソテー アップルかけ 大根サラダ きのこのクリームスープ	ぶたにく ツナ とり にく ジョア ぎゅうにゅう	にんじん みずな しょうが にんにく くりんこ だいこん たまねぎ マッシュルーム しめじ	こめ おおむぎ さとう マヨネーズ こま	757kcal	32.6g	25.3%
28	水	木の葉どんぶり	牛乳	小松菜とちくわのあえもの 豚汁 みかん	かまぼこ えび たまご ちくわ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ みつば こまつな はねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ ゆず だいこん ごぼう みかん	こめ おおむぎ さつまいも あぶら	738kcal	34.2g	18.3%
29	木	麦入りごはん	牛乳	回鍋肉 中華ごまサラダ わかめとねぎのスープ	ぶたにく みそ ハム とうふ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり しろねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら こま	707kcal	27.1g	29.2%
30	金	麦入りごはん	牛乳	親子煮 野菜のみそドレッシングあえ 麩のすまし汁	とり にく たまご とり ささみ みそ ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ぶ あぶら	744kcal	31.1g	21.9%

※ 材料の都合により変更することがあります。

